

JONIŠKIO R. ŽAGARĖS GIMNAZIJA**PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS**

Nemokamas maitinimas

11 metų ir vyresnių
Pietūs 10.35 – 11.00 val.
11.40 – 12.05 val.

Pirmoji savaitė, Pirmadienis:

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Pupelių sriuba	4Sr	150	0,01	0,03	5,49	24,30
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1A	100/60	29,17	22,44	6,68	342,49
Biri grikių kruopų košė	7G	100	4,54	4,11	24,95	202,88
Agurkai marinuoti	45S	50	1,4	0	0,65	8
Pomidorai	44S	50	0,5	0,1	2,05	8,5
Apelsinas		100	0,9	0,2	8,1	40
Viso			39,32	27,64	65,56	719,37

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Pupelių sriuba	4Sr	150	0,01	0,03	5,49	24,30
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Bulvių, morkų, ž. žirnelių troškiny (augalinis)	41A	300	7,98	8,04	50,01	276,99
Bananas		200	2,4	0,2	42	174
Obuolys		200	0,8	0,2	19,6	90,00
Ekologiškas natūralus jogurtas		125	5,5	4,88	5,88	90,00
Viso			19,49	14,11	140,62	748,49

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Agurkų sriuba	8Sr	150/6	1,21	3,32	11,58	78,78
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Virtų bulvių cepelinai su varške (tausojantis)	29A	200	11,46	6,21	47,3	286,9
Jogurtinė grietinė	14P	40	1,36	4	1,68	48
Kriaušė		100	0,4	0,3	9,5	42
Bananas		200	2,4	0,2	42	174
Viso			19,63	14,79	129,70	722,88

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Agurkų sriuba	8Sr	150/6	1,21	3,32	11,58	78,78
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Penkių javų kruopų košė be pieno (augalinis)	40A	300	6,60	1,85	40,59	211,20
Braškės		50	0,80		3,65	18,00
Bananas		200	2,4	0,2	42	174
Kivis		200	1,98	0,88	29,76	122
Viso			15,79	7,01	145,22	697,18

Trečiadienis:

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis	1Sr	150/6	1,62	3,10	11,74	76,80
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	16A	100/40	27,57	17,59	3,56	279,70
Virtos bulvės	1G	150	3,09	0,15	28,28	125,15
Morkų salotos su česnakų ir majonezu	11S	50	0,53	2,52	4,39	38,48
Kopūstų-pomidorų salotos	5S	50	0,64	4,59	2,67	50,73
Apelsinas		200	1,8	0,4	16,2	80
Viso			38,05	29,11	84,48	744,06

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis	1Sr	150/6	1,62	3,10	11,74	76,80
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)	39A	200	6,38	6,17	48,84	259,02
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos	3S	100	1,24	9,22	6,44	107,46
Bananas		200	2,4	0,2	42	174
Viso			14,44	19,45	126,66	710,48

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba	6Sr	150/6	1,18	4,86	8	78,36
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Kiaulienos plovos (tausojantis)	4A	100/100	29,56	21,81	28,4	462,11
Švž. kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	50	0,56	4,59	2,31	49,33
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,50
Viso			34,7	32,17	71,05	750,5

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba	6Sr	150/6	1,18	4,86	8	78,36
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Biri grikių kruopų košė su svogūnais ir morkomis (augalinis)	38A	300	16,97	11,63	94,73	536,19
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,50
Viso			21,55	17,4	135,07	775,25

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	22Sr	150/6	0,54	0,17	6,91	30,33
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Žuvies apkepas (tausojantis)	24A	100	42,52	39,58	5,86	369,06
Virtos bulvės	1G	150	3,09	0,15	28,28	125,15
Agurkai	43S	50	0,4	0,1	2,3	5,5
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais	24S	50	0,61	4,82	1,86	49,68
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,5
Viso			50,56	45,73	77,55	740,42

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	22Sr	150/6	0,54	0,17	6,91	30,33
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Daržovių troškiny (augalinis)	42A	300	4,35	15,45	31,98	267,18
Bananas		200	2,4	0,2	42	174
Ekologiškas natūralus jogurtas		125	5,5	4,88	5,88	90,00
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,5
Viso			16,19	21,61	119,11	722,21

Antroji savaitė, Pirmadienis:

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Žirnių sriuba	5Sr	150	2,85	3,37	13,52	90,78
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Kiaulienos-grikių troškiny (tausojantis)	5A	100/100	33,72	26,71	33,46	503,81
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos	3S	50	0,67	4,61	3,22	53,73
Apelsinas		100	0,9	0,2	8,1	40
Viso			40,94	35,65	75,94	781,52

Arba

Puslapių 5

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba	5Sr	150	2,85	3,37	13,52	90,78
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Bulvių, morkų, ž. žirnelių troškiny (augalinis)	41A	300	7,98	8,04	50,01	276,99
Bananas		200	2,4	0,2	42	174
Obuolys		200	1,35	0,2	19,6	90,00
Viso			17,38	12,57	142,77	724,97

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)	10Sr	150/6	0,96	5,02	9,48	84,12
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Kepta paukštienos filė	21A	100	23,77	14,39	7,7	253,6
Virtos bulvės	1G	150	3,09	0,15	28,28	125,15
Morkų salotos su česnakų ir majonezu	11S	50	0,53	2,52	4,39	38,48
Marinuotų burokėlių salotos	16S	50	0,76	7,35	5,22	84,84
Kivis		80	0,79	0,35	11,9	48,8
Viso			32,70	30,54	84,61	728,19

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)	10Sr	150/6	0,96	5,02	9,48	84,12
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,20
Penkių javų kruopų košė be pieno (augalinis)	40A	300	6,60	1,85	40,59	211,20
Šilauogės		50	0,00	0,00	5,50	22,00
Bananas		200	2,4	0,2	42	174,00
Kivis		200	1,98	0,88	29,76	122
Viso			14,74	8,71	144,97	706,52

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais	2Sr	150/6	2,43	5,20	9,93	85,90
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Kepti varškėčiai	32A	200	33,51	27,81	40,11	542,63
Jogurtinė grietinė	14P	40	1,36	4	1,64	48,00
Obuolys		100	0,4	0,1	9,8	45,00
Viso			39,1	37,49	70,30	768,13

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir kopūstais	2Sr	150/6	2,43	5,20	9,93	85,90
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,20
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)	39A	200	6,38	6,17	48,84	259,02
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos	3S	100	1,34	9,22	6,44	107,46
Bananas		200	2,4	0,2	42	174,00
Viso			15,35	21,546	124,85	719,58

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba	6Sr	150/6	1,18	4,86	8	78,36
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,20
Kalakutienos plovos (tausojantis)	4A	100/100	29,56	21,82	28,81	420,95
Švž. kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	50	0,56	4,59	2,31	49,33
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,50
Viso			34,7	32,18	71,46	709,34

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba	6Sr	150/6	1,18	4,86	8	78,36
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Biri grikių kruopų košė su svogūnais ir morkomis (augalinis)	38A	300	16,97	11,63	94,73	536,19
Bananas		100	1,5	0,1	21	89
Viso			21,05	16,97	132,55	750,15

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	3Sr	150/6	1,48	5,05	8,50	79,73
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,20
Žuvies kepinukai (tausojantis)	23A	100	17,45	18,12	11,18	275,54
Virtos bulvės	1G	150	3,09	0,15	28,28	125,15
Agurkai	43S	50	0,4	0,1	2,3	5,5
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais	24S	50	0,61	4,82	1,86	49,68
Obuolys		200	1,35	0,2	19,6	90,00
Viso			27,18	29,20	89,36	718,80

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	3Sr	150/6	1,48	5,05	8,50	79,73
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,20
Daržovių troškiny (augalinis)	42A	300	4,35	15,45	31,98	267,18
Bananas		200	2,4	0,2	42	174,00
Obuolys		200	1,35	0,2	19,6	90,00
Viso			12,38	21,66	119,72	704,11

Trečioji savaitė: Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Pupelių sriuba	4Sr	150	0,01	0,03	5,49	24,30
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,20
Varškės apkepas	33A	200	29,91	18,17	35,65	428,72
Jogurtinė grietinė	14P	40	1,36	4	1,64	48,00
Kivis		200	1,98	0,88	29,76	122
Viso			36,06	23,84	90,18	716,22

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Pupelių sriuba	4Sr	150	0,01	0,03	5,49	24,30
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Bulvių, morkų, ž. žirnelių troškinys (augalinis)	41A	300	7,98	8,04	50,01	276,99
Kivis		200	1,98	0,88	29,76	122
Ekologiškas natūralus jogurtas		125	5,5	4,88	5,88	90,00
Obuolys		200	1,35	0,2	19,6	90,00
Viso			19,62	14,79	128,38	696,49

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Agurkų sriuba	8Sr	150/6	1,21	3,32	11,58	78,78
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (tausojantis)	28A	200	16,5	11,81	42,5	336,61
Jogurtinė grietinė	14P	40	1,36	4	1,68	48
Apelsinas		200	1,8	0,4	16,2	80
Kriaušė		200	0,8	0,6	19	84
Viso			24,47	20,89	108,60	720,59

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Agurkų sriuba	8Sr	150/6	1,21	3,32	11,58	78,78
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Penkių javų kruopų košė be pieno (augalinis)	40A	300	6,60	1,85	40,59	211,20
Braškės		50	0,80		3,65	18,00
Bananas		200	2,4	0,2	42	174
Kivis		200	1,98	0,88	29,76	122
Viso			15,79	7,01	145,22	697,18

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	9Sr	150/6	1,38	5,064	4,975	63,9
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Bulvių plokštainis su paukštienos file (tausojantis)	46A	200	22,21	21,29	36,56	423,08
Jogurtinė grietinė	14P	40	1,36	4	1,68	48
Obuolys		200	1,35	0,2	19,6	90,00
Viso			29,1	31,314	80,455	718,18

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis	9Sr	150/6	1,38	5,064	4,975	63,9
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)	39A	300	9,57	9,56	73,26	388,53
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos	3S	100	1,34	9,22	6,44	107,46
Kivis		100	0,99	0,44	14,88	61
Viso			16,08	25,04	117,20	714,09

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis	1Sr	150/6	1,62	3,10	11,74	76,80
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Kiaulienos kepsnys	8A	100	22,03	23,64	6,67	329,28
Virtos bulvės	1G	150	3,09	0,15	28,28	125,15
Morkų salotos su česnaku ir majonezu	11S	50	0,53	2,52	4,39	38,48
Švž. kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	2S	50	0,56	4,59	2,31	49,33
Apelsinas		100	0,9	0,2	8,1	40,00
Viso			31,53	34,96	79,13	752,24

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Barščių sriuba su bulvėmis	1Sr	150/6	1,62	3,10	11,74	76,80
Viso grūdo juoda duona	1Š	20	1,4	0,38	8,82	46,6
Biri grikių kruopų košė su svogūnais ir morkomis (augalinis)	38A	300	16,97	11,63	94,73	536,19
Bananas		100	1,5	0,1	21	89
Viso			21,494	15,214	136,29	748,59

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Anglia-vandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	22S r	150/6	0,54	0,17	6,91	30,33
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Žuvies apkepas (tausojantis)	24A	100	42,52	39,58	5,86	369,06
Virtos bulvės	1G	150	3,09	0,15	28,28	125,15
Agurkai	43S	50	0,4	0,1	2,3	5,5
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais	24S	50	0,61	4,82	1,86	49,68
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,5
Viso			50,56	45,73	77,55	740,42

Arba

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išėiga, g.	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	22Sr	150/6	0,54	0,17	6,91	30,33
Viso grūdo juoda duona	1Š	40	2,8	0,76	17,64	93,2
Daržovių troškiny (augalinis)	42A	300	4,35	15,45	31,98	267,18
Bananas		200	2,4	0,2	42	174
Ekologiškas natūralus jogurtas		125	5,5	4,88	5,88	90,00
Obuolys		150	0,6	0,15	14,7	67,5
Viso			16,19	21,61	119,11	722,21